



El presente documento recoge consideraciones y solicitudes para el Grupo de trabajo de 50 expertos para proteger a los menores en el entorno digital impulsado por el Ministerio de Juventud e Infancia, por parte de **Adolescencia Libre de Móviles** (en adelante "ALM"), el movimiento de **30.000 familias** que se han unido mediante grupos de WhatsApp y Telegram con el propósito de propiciar un cambio de paradigma, para que no se perciba como normal y socialmente instalado proporcionar un smartphone a nuestros hijos e hijas en el paso de Primaria a Secundaria.

No somos anti-tecnología ni anti-móviles, pero urgimos a la sociedad a repensar cómo nuestra infancia y adolescencia está gestionando su relación con la tecnología y cuál es el lugar exacto que esta tecnología tiene que tener en nuestras vidas. En nuestra web, www.adolescencialibredemoviles.es se dispone de información adicional.

Diagnóstico de la situación actual:

Actualmente, en España **la práctica totalidad de los adolescentes que cursan la ESO (94,8%) dispone de teléfono móvil con conexión a Internet**, dispositivo al que el 72% accede a los 12 años, el 51% a los 11 años y un 23,3% antes de los 10 años, viéndose una tendencia a que la edad sea cada vez menor respecto años anteriores (INE, 2023). Según un estudio de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (2022), los adolescentes invierten 8 horas al día de media en dispositivos digitales, hasta 12 los fines de semana, de las cuales **4 horas se dedican al móvil**, dónde la mayor parte de ese tiempo se invierte en las redes sociales. Asimismo, según el informe Impacto de la Tecnología en la Adolescencia de UNICEF (UNICEF 2021) un 31,6% de adolescentes españoles invierte más de 5 horas diarias en el uso de Internet y las redes sociales, porcentaje que asciende hasta un 49,6% el fin de semana. Existe controversia respecto a hablar de abuso o adicción al móvil o a las redes sociales en el caso de los niños y adolescentes. Se hace difícil pensar que el buen uso es posible cuando el exceso es la norma y no la excepción y cuando parece que **estos dispositivos y las redes sociales están diseñados justamente para su uso excesivo** (Pew Research, 2022). Además, los estudios indican que el uso que se hace de internet está muy relacionado con la clase social y el nivel educativo (Ucar., 2021) y, por tanto, el aumento de las desigualdades sociales (López-Casanovas, 2023). En ese sentido, los adolescentes de **clases sociales más desfavorecidas usan de media 1h 40 minutos más** los dispositivos que los de clases económicas más favorecidas (Common Sense Media, 2015). Esto contradice la tesis sobre la brecha digital, que indicaría que justamente son las personas de esa clase social las que menor exposición tienen a la tecnología.

Por otro lado, en la última década han surgido cerca de **9.300 artículos científicos que señalan directamente los efectos perjudiciales en la salud mental y física** del uso de esta tecnología en niños y adolescentes. En esta línea, se ha constatado un incremento de problemas relacionados con la pornografía, videojuegos, redes sociales, juegos online, apuestas (Kardaras, 2019; UNICEF, 2021); un **aumento del ciberbullying** (Andrade, 2021); aumento de la **depresión, ansiedad, bajo estado de ánimo y otros trastornos mentales** (Sapien Labs, 2023; The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023; González-Casals, 2023) y **del número de suicidios** (Villar, 2023). Además, estos dispositivos también se han relacionado con un **aumento de la obesidad** (Urbano et al., 2018), **miopía** (Német, 2021) y **de los trastornos del sueño** (Desmurguet, 2020; Goldstein, 2014), **atención básica y el aprendizaje** (Beneito 2022; Skowronek, 2023; Courtright, 2020).

Un estudio reciente (Cyberguardians research Briefing, 2024) encuentra un **aumento de los problemas de salud mental y de los casos de suicidio de menores de 20 años, especialmente en niñas**, desde el año 2012, con un incremento mucho más significativo a partir de la pandemia, coincidiendo con el aumento del uso de dispositivos digitales. Ese mismo estudio afirma la causalidad entre el incremento de acceso a Internet en los hogares y el incremento de casos de enfermedad mental en esa franja de edad. Asimismo, hay estudios que reportan que **una adquisición más temprana predice problemas de salud mental en los adolescentes** (Sapien Labs, 2023), especialmente en el caso de las chicas, incluyendo la ideación y la conducta suicida.

El **ciberacoso** es otra de las problemáticas surgidas con las nuevas tecnologías y especialmente con el uso del móvil. En el informe de UNICEF (UNICEF, 2021) **2 de cada 10 estudiantes de ESO reportan haber sufrido ciberacoso**. Según el estudio de la Agència de Salut Pública de Barcelona (2022) el maltrato por internet respecto al que se da en entorno escolar, especialmente en chicas adolescentes, se multiplica por 5. Este **maltrato virtual es de una intensidad mucho mayor que el acoso no digital** ya que no tiene límite temporal ni espacial y es ejercido por conocidos y desconocidos, incrementado la tasa de depresión mayor en quienes lo sufren (Villar, 2023).



Entre las prácticas de riesgo vinculadas al smartphone se encuentra el scroll infinito o *doomscrolling*, una práctica habitual provocada por el carácter infinito de la información de las aplicaciones y la forma de presentarlo. La comisión de Mercado Interior y Protección del Consumidor del Parlamento Europeo adoptó un proyecto de informe (con 38 votos a favor, ninguno en contra y una única abstención) que advierte sobre la **naturaleza adictiva de determinados servicios digitales**, como los juegos en línea o las redes sociales. Los eurodiputados afirman que la Comisión debería examinar y prohibir las técnicas adictivas nocivas que no están cubiertas por la directiva sobre prácticas comerciales desleales, como el **scroll infinito**, la **reproducción automática predeterminada** o las **notificaciones push** y de lectura **constantes**. Las aplicaciones tienen diseños hechos expresamente para **generar dinámicas de polarización** (redes sociales) o de **hiperestimulación adictiva** (Tik Tok). Entidades de derechos como Amnistía Internacional denuncian que el algoritmo “Para ti” de Tik Tok fomenta las ideaciones suicidas y las autolesiones entre jóvenes tal y como se expone en su informe “Empujados a la oscuridad: El feed ‘para ti’ de TikTok fomenta la autolesión y la ideación suicida”.

En el caso concreto de la **pornografía**, datos actuales indican que **a los 8 años entre un 15 y un 20% de los niños ya ha accedido a contenido pornográfico** y que es en muchas ocasiones **su primer contacto con la sexualidad** (Ballester, 2019). Lo que esos menores encuentran en las páginas de pornografía son todo tipo de actos de **violencia sexual** representados como ‘sexo’, donde se normaliza, legitima y banaliza la violencia contra las mujeres y se cae en estereotipos de género. Esto tiene **implicaciones** en el desarrollo de la **conducta afectivo-sexual, la violencia y la empatía**. Los expertos señalan que uno de los peores efectos del consumo de pornografía en adolescentes y jóvenes es la **distorsión perceptiva**, la formación o deformación de actitudes ya que, debido a la etapa evolutiva en la que se encuentran, **no tienen la madurez emocional para comprender lo que ven**, siendo mayor el impacto en el comportamiento cuanto más temprana es la edad de exposición (Villena, 2020; Ballester, 2022).

También hay evidencias sobre **afectaciones en la atención básica y el aprendizaje**, la simple presencia de teléfonos inteligentes cerca reduce el rendimiento atencional básico (Skowronek, 2023). La **prohibición** del uso de los teléfonos **móviles en el aula** contribuye a una **mejora significativa de la convivencia y rendimiento escolar**, con una **reducción del 18%** en los casos de **acoso escolar** (Beneito 2022). Asimismo hay estudios que revelan que utilizar el móvil durante una interacción interpersonal da lugar a reacciones y actitudes más negativas que positivas en la interlocución (Courtright, 2020).

Consecuentemente, **la evidencia científica, que ya es robusta, rotunda y suficiente, indica claramente que los posibles beneficios del uso de ese tipo de dispositivos no superan a sus potenciales riesgos en la población infantojuvenil.**

Los teléfonos inteligentes, y con ellos las redes sociales, han entrado en la vida de niños y adolescentes sin tener en cuenta el **principio de precaución**. La **Convención de los Derechos del Niño** establece en su preámbulo que "el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidado especiales". Es bien sabido que el cerebro humano y las funciones cognitivas (incluidas la atención, la inhibición y la tolerancia a la frustración) está en desarrollo hasta alrededor de los 22-24 años (Tau, 2010) y, además, en esta línea, **la Societat Catalana de Pediatria recomienda que los adolescentes no tengan smartphones hasta que el adolescente sea “suficientemente maduro en competencias y aptitudes digitales”** (Societat Catalana Pediatria, 2024) y recuerda que estas aptitudes llegan "en los últimos años de la adolescencia". La misma Sociedad Catalana de Pediatria advierte que **“se está permitiendo un uso autónomo de todo el entorno digital (acceso ilimitado a internet y/o sin supervisión) en edades demasiado tempranas”**. Por su parte, la Sociedad Canadiense de Pediatria indica que los menores no deberían usar dispositivos digitales hasta que éstos no demuestren mayores beneficios que perjuicios que, a vista de los datos, parece que no es así. Sin embargo, en lugar de tratar el acceso a estos dispositivos con un **enfoque de derechos humanos para garantizar una protección efectiva al derecho a la salud, a la protección, al juego o a la privacidad, se está basando la digitalización en la infancia y adolescencia únicamente en el derecho al acceso a internet y a la participación**. De esta manera obviamos otras formas mucho más seguras de acceso a la información y que no han demostrado riesgos ni las flagrantes vulneraciones de derechos que ya se ha demostrado que las redes sociales y el uso de dispositivos electrónicos están generando en la infancia y adolescencia.



Finalmente, los **datos** preliminares de la encuesta realizada por ALM a **25000 familias** indican que el **84% de las familias estarían dispuestas a un pacto social para retrasar la entrega del teléfono inteligente a sus hijos. El 72,8% considera que la edad de entrega debería ser, como mínimo, los 16 años a pesar de que el 89% ya lo entregó a los 12 años o antes, hecho que responde principalmente a la presión social.**

Propuesta de medidas a tomar:

A continuación, se indican las medidas sugeridas desde el movimiento, indicando en cada bloque la priorización temporal para su implantación:

- **Constitución del grupo de 50 expertos** (CORTO PLAZO): Dado que el impacto más relevante del uso de redes sociales y nuevas tecnologías digitales tiene lugar sobre la salud mental, sugerimos incorporar más profesionales de la psiquiatría, neurología y psicología clínica en el grupo de trabajo.
- **Impacto sobre la salud** (CORTO PLAZO): Solicitud formal a los Colegios de Médicos y de Psicología de una declaración institucional en la que se declare el uso de las redes sociales en la infancia y la adolescencia como un problema de salud pública. Haciendo énfasis en el “uso” y no el “abuso”, ya que la evidencia muestra que las redes sociales están diseñadas para crear adicción.
- **Pacto de familias** (CORTO PLAZO): Promover desde las administraciones, con apoyo de los centros educativos y campañas de comunicación, un pacto entre familias **para retrasar la llegada del primer smartphone, en línea con el principio de precaución**, como medida viable inmediata y eficaz de reducción de riesgos, considerando:
 - La entrega del primer smartphone propio debe realizarse cuando se demuestre una capacidad de madurez y competencia digital suficiente.
 - Existen alternativas al smartphone para la localización o contacto con el niño, como relojes con posibilidad de llamada, mensajes o geolocalización, así como teléfonos móviles simples sólo para llamadas.
 - La presión social disminuye si existen otras familias que deciden libremente aplazar la entrega del primer smartphone y los espacios educativos están libres de teléfonos móviles. Hay iniciativas exitosas de familias que se comprometen mutuamente a aplazar esta entrega para rebajar la presión social.
- **Protección de datos** (CORTO PLAZO): Elevar la edad de acceso a redes sociales hasta los 16 años y poner los medios para asegurar su cumplimiento.
- **Contenidos** (MEDIO PLAZO): Regulación de los 8 tipos de contenidos perjudiciales en la red: pornografía, acceso a juego y apuestas, acceso a contenidos violentos, webs prosuicidio, proanorexia y probulimia así como aquellas que incitan al odio. Garantizar que se impida el acceso a los menores de edad o trabajar para que desaparezcan según el contenido. Para ello: eliminación directa de contenidos por parte de las operadoras, verificación a través de DNI o cuenta bancaria de la mayoría de edad para el acceso a ciertos contenidos tal como obligará la Ley de Servicios Digitales, o bien obligación a las operadoras de venta de tarjetas SIM restringidas por edades.
- **Derechos humanos** (CORTO Y MEDIO PLAZO):
 - Trabajar la problemática con un enfoque de Derechos humanos (CORTO PLAZO).
 - Elaborar regulación en materia de Debida diligencia en Derechos humanos (MEDIO PLAZO) destinada a que las empresas que diseñan, alojan y distribuyen contenidos y aplicaciones digitales gestionen de forma eficaz los impactos en derechos humanos sobre las personas potencialmente afectadas, con especial foco en la infancia y adolescencia, en línea con los Principios Rectores de empresas y derechos humanos de Naciones Unidas y los Derechos del niño y principios empresariales.
- **Mecanismos de capacitación para familias, infancia y adolescencia** (CORTO PLAZO): Es imperativo que la decisión de entregar dispositivos se produzca de forma libre e informada por parte de las familias, con las capacidades necesarias para conocer los riesgos y las medidas para un buen uso de dispositivos. El enfoque debe tener una clara vocación de retrasar al máximo la exposición a los dispositivos y redes sociales. Al igual que la educación sexual no se adquiere con la práctica, la adquisición de competencias digitales en un entorno digital que no ofrece todas las garantías de protección al menor, debe llevarse a cabo sin dispositivo hasta que el desarrollo cerebral sea suficiente para que las ventajas de su uso superen los riesgos. Es preciso sensibilizar y formar a todas las familias en una digitalización responsable para evitar los numerosos casos de exposición de la infancia y adolescencia al entorno digital sin acompañamiento, control parental, ni formación previa. Para ello, sugerimos las siguientes iniciativas:
 - Actividades de sensibilización en el centro escolar:



- Familias: charlas específicas, encuestas sobre la edad de entrega y uso de dispositivos personales e información durante tutorías u otras reuniones con el equipo docente.
- Infancia y adolescencia: incorporar al currículum educativo la formación en competencias digitales sin dispositivo y apoyarla con programas de prevención e intervención por parte de referentes de bienestar comunitario o cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, charlas por parte de expertos, conversaciones guiadas con adolescentes sobre los riesgos de las redes sociales y el uso que están dando a los dispositivos, actividades guiadas de sensibilización de los cursos inferiores por parte de alumnos de cursos superiores en base a su experiencia, Reto de una semana sin smartphone a alumnos de 4º de ESO y 1º Bachillerato.
- Actividades de sensibilización desde el Centro de Salud: Iniciar la capacitación en riesgos y buen uso de los dispositivos digitales y redes sociales desde la preparación al parto y profundizar con ayuda del Pediatra en las visitas de medicina preventiva.
- **Creación de espacios libres de móviles (CORTO PLAZO)**:
 - Centros educativos libres de smartphones: prohibición del uso de los teléfonos móviles personales, incluso con fines didácticos, en todo el centro educativo, durante toda la jornada escolar, incluyendo el transporte y las actividades complementarias realizadas fuera del centro escolar, así como durante los recreos, comedor o actividades extraescolares.
Implantación de medidas eficaces para guardar los dispositivos en un lugar seguro al inicio de la jornada, evitando que el profesorado tenga que ejercer labores de vigilancia impropias de su profesión.
 - Lugares donde se trabaje con niños, como salas de espera de atención primaria o ciertos lugares de ocio y educación no formal para la infancia y adolescencia.
- **Potenciar las actividades de ocio alternativas** desde las distintas administraciones públicas: centros de ocio, actividades culturales (conciertos, cine, teatro, museos), talleres de habilidades (arte, agricultura, magia), potenciar el deporte, rutas por la naturaleza, desplazamientos saludables por la ciudad (carriles-bici, zonas de esparcimiento y paseo), entre otros.
- **Prohibición a nivel europeo de prácticas digitales nocivas por parte de las empresas tecnológicas (MEDIO PLAZO)**, como el *scroll* infinito, juegos en línea o redes sociales de naturaleza adictiva, aplicaciones que generan dinámicas de polarización o hiperestimulación adictiva y **exigencia de diseños inherentemente seguros y restricción eficaz de acceso a productos y servicios no destinados a menores**. Elaborar propuestas a nivel Europeo para transposición a nivel Español.

Referencias adicionales:

- Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023. Recuperado de www.ine.es.
- Encuesta Factores de Riesgo en Estudiantes de Secundaria (FRESC) 2022. Recuperado en <https://www.aspb.cat/es/areas/salud-cifras/encuesta-fresc/>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- "Salud digital a l'edat pediàtrica". Informe de la Societat Catalana de Pediatria. Gener de 2024. <https://docs.academia.cat/noticies/3961/1/salut-digital-a-l-edat-pediatria-scp-2024.pdf>
- Benito P, Vicente-Chirivella Ó. Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain". Applied Economic Analysis. 2022; 30(90):153-175. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AEA-05-2021-0112/full/html>
- The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance (La mera presencia de un teléfono inteligente reduce el rendimiento atencional básico (Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S., 2023, Sci Reports, Nature) <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>
- Using a mobile phone during interpersonal interaction engenders relatively strong negative reactions from one's interactional partner (A Meta-Analysis of Mobile Phone Use and Presence, J. A. Courtright, Scott E. Caplan, 2020) <https://doi.org/10.17161/hct.v1i2.13412>
- Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia. UNICEF. Autores: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela y Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática. ISBN: 978-84-124058-2-8. Páginas: 105. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Bullying i ciberbullying a l'educació primària a Catalunya, Gener 2019. https://www.researchgate.net/publication/337445265_Bullying_i_ciberbullying_a_l'educacio_primaria_a_Catalunya
- "Empujados a la oscuridad: El feed "Para ti" de TikTok fomenta la autolesión y la ideación suicida" (Amnistía Internacional) <https://www.amnesty.org/es/documents/pol40/7350/2023/es/>
- Normal development of brain circuits. (Tau GZ, Peterson BS, 2010) G., Peterson, B.. Neuropsychopharmacol 35, 147-168 (2010). <https://doi.org/10.1038/npp.2009.115>